



PESCADO CON SALSA DE MORRÓN

 10 minutos 45 minutos 8 porciones

INGREDIENTES

- 8 cucharaditas de mantequilla [32 g]
- 700 gramos de pimienta rojo crudo chico
- 150 gramos de cebolla blanca rebanada
- 3 Piezas de diente de ajo [15 g]
- 1.5 cucharaditas de sal [9 g]
- 1/2 cucharadita de pimienta negra en polvo [1 g]
- 45 gramos de aceite de oliva
- 80 gramos de queso parmesano en trozo
- 15 gramos de perejil crudo picado
- 200 gramos de queso ricotta los portales® o 100 gramos de requesón promedio
- 1/4 Taza de leche alpura® extra proteína baja en grasa [60 g] o 1/4 Taza de leche Lala® 100 sin lactosa ultrapasteurizada + proteína light [60 g] o 1/4 Taza de leche Lala® 100 sin lactosa reducida en grasa low carb [60 g] o 1/4 Taza de alimento líquido Ades® de soya reducido en azúcar [60 g] o 1/4 taza de leche descremada [61 g]
- 1/4 cucharadita de pimienta blanca [1 g]
- 800 gramos de filete de pescado blanco (aprox 8 piezas medianas)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Sigue los pasos en Cookidoo® en tu TMX®

2º *Licúa el queso ricotta o requesón antes de añadirlo a la receta, para formar como una "crema", después añádelo a tu thermomix cuando solicite la crema

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [257 g]	% DDR
ENERGÍA	105 kcal	269 kcal	13 %
GRASA	6 g	15 g	23 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	15 %
COLESTEROL	13 mg	33 mg	11 %
SODIO	253 mg	651 mg	27 %
H. CARBONO	4 g	10 g	3 %
AZÚCARES	0 g	0 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	5 %
PROTEÍNA	10 g	25 g	–